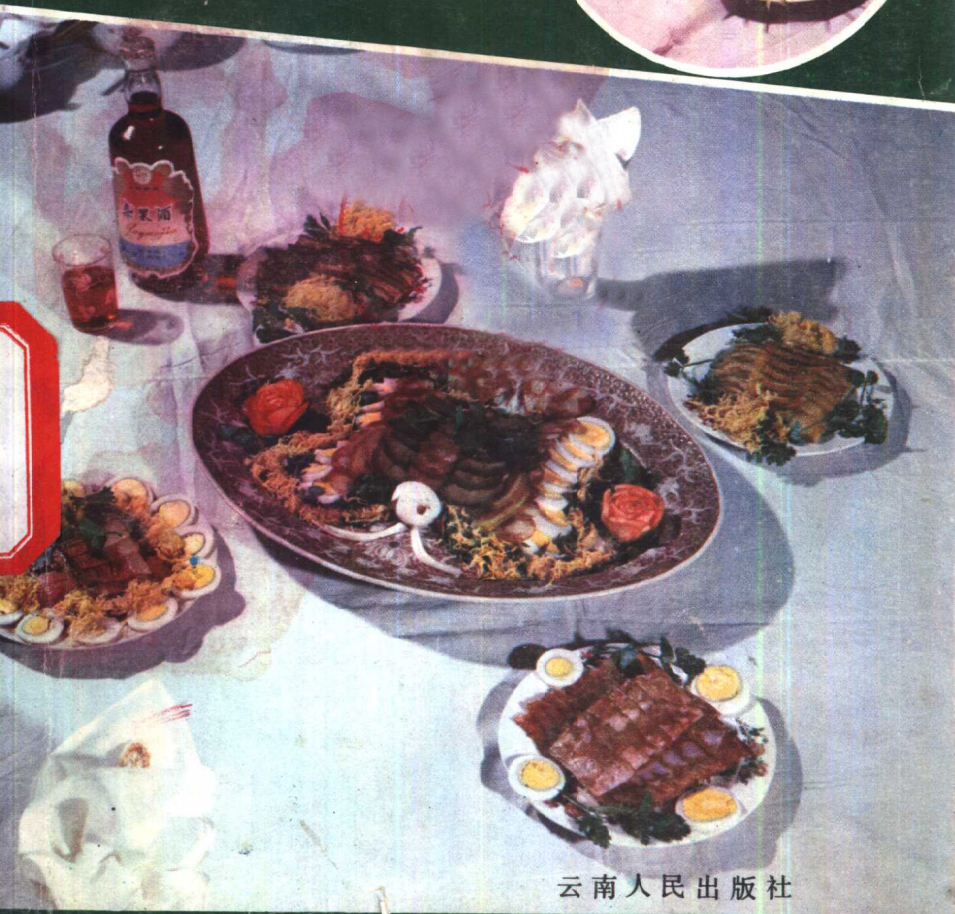


云南菜谱



云南人民出版社

云南菜谱

昆明市饮食公司编

责任编辑：林德琼
封面设计：范瑜
摄影：李承庸 张晓源
唐世龙

云南菜谱

昆明市饮食公司编

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：9.25 字数：207,000

1982年7月第一版 1982年7月第一次印刷

印数：1—20,000

统一书号：13116·70 定价：0.73元

编 者 的 话

云南的烹调技术有着悠久的历史，具有绚丽多彩的地方特色及民族特色。由于云南的地理环境、气候条件极为复杂，有利于动植物的生存和发展，因此自然资源丰富，土特产品种类繁多，为烹调提供了丰富的物质基础。

在长期生产实践中，各族劳动人民积累了丰富的烹调经验。新中国成立后，烹调技术得到了更广泛的交流，使云南烹调技术的发掘、提高工作有更迅速的发展。为了继承和发展这一宝贵遗产，总结交流我国的烹调技术，特整理了这本《云南菜谱》。

本书既选择了深受广大群众喜爱的传统菜，又有建国以来的创新菜，共二百八十种。较为全面地概括了滇味菜肴的品种特点，比较详细地介绍了各种菜肴的原料、调料用量，制作加工方法，风味特点。可供饭店职工、烹饪学校的师生和有关方面的同志参考。同时，为适应广大人民群众日益增长的生活需要，书中的后部分，专门编列了六十一一种家常菜，供广大群众家庭日常生活使用。

本书在云南省商业厅组织领导下进行，由昆明市饮食公司有五十年烹调经验的滇菜特级厨师罗富贵同志讲述，李恒同志整理、执笔编写，并征求了其他有经验师傅的意见，最后经昆明市饮食公司审定。在编写、出版过程中得到了昆明市共和春饭店、华山饭店、圆通饭店的大力支持，在此表示感谢。

《云南菜谱》是第一次系统整理，希望读者对书中的缺点、错误给予批评指正。

编 者

目 录

概述.....	(1)
---------	-----

冷 菜 类

一、大薄片.....	(5)
二、金钱凉蹄.....	(6)
三、金钱脊筋.....	(7)
四、九转肥肠.....	(8)
五、盐水鸡片.....	(8)
六、五香卤野鸭.....	(9)
七、芥末肚头.....	(10)
八、什锦凉鱼.....	(12)
九、锁食鲍鱼.....	(13)
十、红油麻辣鲜笋.....	(13)

海 产 品 类

十一、红烧鱼翅.....	(15)
十二、鸡包鱼翅.....	(18)
十三、蒜烧瑶柱.....	(19)
十四、烩花仙瑶柱.....	(20)
十五、三鲜瑶柱.....	(21)

十六、大炖鱼肚.....	(22)
十七、一品海参.....	(23)
十八、锅巴海参.....	(24)
十九、酸辣海参丝.....	(25)
二〇、玻璃鱿鱼.....	(26)
二一、糖醋鱿鱼卷.....	(27)
二二、翡翠鱿鱼卷.....	(29)
二三、脆响鱿鱼.....	(30)
二四、红烧鲍脯.....	(31)
二五、凤翅煨裙边.....	(32)
二六、糖醋蜆卷.....	(33)

鱼 虾 螺 类

二七、清蒸金钱鱼.....	(35)
二八、河水煮金钱鱼.....	(36)
二九、糖醋瓦块鱼.....	(37)
三〇、网油松子鲤鱼.....	(38)
三一、喜州鱼.....	(39)
三二、砂锅鱼.....	(40)
三三、黄焖湾蛸.....	(41)
三四、柴把乌鱼.....	(42)
三五、炒翻花乌鱼.....	(44)
三六、酸辣螺黄.....	(45)
三七、鸡茸螺黄.....	(46)
三八、翡翠石蹦.....	(47)
三九、果仁炒石蹦.....	(48)

四〇、炒马鞍鳢鱼.....	(49)
四一、椒盐鳢鱼.....	(50)

禽 蛋 类

四二、汽锅鸡.....	(51)
四三、生炸鸡.....	(54)
四四、五香脱骨鸡.....	(54)
四五、纸包鸡.....	(55)
四六、怀胎鸡.....	(57)
四七、五香叉烧阉鸡.....	(58)
四八、酱鸡翅.....	(59)
四九、软炸块鸡.....	(60)
五〇、炮仗鸡.....	(61)
五一、扁豆鸡.....	(62)
五二、意大利鸡.....	(63)
五三、风干鸡.....	(64)
五四、葫芦鸡腿.....	(65)
五五、捶料金钱鸡饼.....	(66)
五六、叉烧金钱鸡饼.....	(67)
五七、带骨鸡.....	(68)
五八、宝珠梨炒鸡丁.....	(69)
五九、蕃茄鸡片.....	(70)
六〇、椒盐网油鸡卷.....	(71)
六一、玫瑰大头菜炒鸡丝.....	(72)
六二、芙蓉鸡丝.....	(73)
六三、珊瑚鸡丝.....	(74)

六四、 蒜头炒剥鸡·····	(75)
六五、 生炸绣球鸡肫·····	(76)
六六、 软炸鸡肫肝·····	(77)
六七、 软炸鸡腰·····	(78)
六八、 烩鸡腰·····	(79)
六九、 响铃凤筋·····	(79)
七〇、 烧鸭·····	(81)
七一、 子姜鸭·····	(83)
七二、 陈皮鸭子·····	(84)
七三、 板栗焖鸭·····	(85)
七四、 松仁鸭脯·····	(86)
七五、 三鲜烩鸭舌掌·····	(87)
七六、 酿鸭掌·····	(88)
七七、 公爆鸭舌、 掌·····	(89)
七八、 五香鸭肫·····	(90)
七九、 红烧鸽脯·····	(91)
八〇、 炸鸽排·····	(92)
八一、 金钱鸽蛋·····	(92)
八二、 鸳鸯鸽蛋·····	(93)
八三、 银屏鸽蛋·····	(94)
八四、 溜皮蛋·····	(95)
八五、 鸳鸯蛋卷·····	(96)

野 味 菜 类

八六、 干烧象鼻·····	(98)
八七、 蒜烧熊掌·····	(99)

八八、五色鹿尾·····	(100)
八九、干烧鹿冲·····	(101)
九〇、清蒸鹿胎·····	(103)
九一、炒麂肉片·····	(104)
九二、五香生炸麂子·····	(105)
九三、清蒸围子·····	(105)
九四、网油野鸡卷·····	(107)
九五、酸辣子炒野鸡丁·····	(108)
九六、磨芋野鸭·····	(108)
九七、冬菇黄焖斑鸠·····	(109)
九八、五香生炸谷雀·····	(110)
九九、清蒸竹鼠·····	(111)
一〇〇、椒盐竹蛆·····	(112)

肉 菜 类

一〇一、酥烧乳猪·····	(114)
一〇二、白水煮猪·····	(116)
一〇三、烧云腿·····	(116)
一〇四、焖皱肘子·····	(117)
一〇五、绿豆肘子·····	(119)
一〇六、文武肘子·····	(120)
一〇七、冬波肉·····	(121)
一〇八、火镰肉·····	(122)
一〇九、元宝肉·····	(123)
一一〇、珊瑚肉丝·····	(124)
一一一、芙蓉肉丝·····	(125)

一一二、银芽韭黄肉丝·····	(126)
一一三、椒盐网油丸子·····	(126)
一一四、空心丸子·····	(127)
一一五、葵花丸子·····	(128)
一一六、长生肉丁·····	(129)
一一七、豆豉炒剁肉·····	(130)
一一八、烧八件·····	(131)
一一九、红烧舌尾·····	(132)
一二〇、油爆红白肚头·····	(133)
一二一、松仁肚·····	(134)
一二二、汤爆肚·····	(135)
一二三、凤尾腰花·····	(136)
一二四、荔枝腰花·····	(137)
一二五、叉烧肥肠·····	(138)
一二六、糯米肥肠·····	(139)
一二七、公爆猪心·····	(140)
一二八、椒盐猪肝·····	(141)
一二九、三鲜烩脊髓·····	(142)
一三〇、什锦烩脑花·····	(142)
一三一、软炸脑花·····	(143)
一三二、大炖蹄筋·····	(144)
一三三、芙蓉蛋烩蹄筋·····	(145)
一三四、饺底蹄筋·····	(146)
一三五、酸辣蹄筋·····	(147)
一三六、冷片牛肉·····	(148)
一三七、五色牛尾·····	(149)

一三八、小笼蒸牛肉·····	(150)
一三九、红烧牛肉·····	(151)
一四〇、罐子牛肉·····	(152)
一四一、风干牛肉·····	(153)
一四二、烧牛舌·····	(154)
一四三、青椒炒牛肉丝·····	(155)
一四四、洋葱烧牛肉·····	(156)
一四五、炒羊肝丝·····	(156)

菌 类

一四六、网油鸡馐·····	(158)
一四七、火夹清蒸鸡馐·····	(159)
一四八、椒盐鸡馐·····	(160)
一四九、如意鸡馐·····	(160)
一五〇、椒盐柴把鸡馐·····	(162)
一五一、菜心炒鸡馐·····	(163)
一五二、锅贴鸡馐·····	(163)
一五三、鸡馐炒鱼球·····	(164)
一五四、油鸡馐·····	(166)
一五五、红烧冬菇·····	(166)
一五六、火丝虎掌菌·····	(167)
一五七、银芽虎掌菌·····	(168)
一五八、红烧羊肚菌·····	(169)
一五九、酿羊肚菌·····	(170)
一六〇、鸡翅羊肚菌·····	(171)
一六一、干炒青头菌·····	(172)

一六二、酿青头菌.....	(173)
一六三、清蒸北风菌.....	(174)
一六四、核桃烩北风菌.....	(175)
一六五、红油牛肝菌.....	(175)
一六六、火丝炒干巴菌.....	(176)
一六七、竹笙烩鸡腰.....	(177)
一六八、烩双笙.....	(178)

乳 制 品 类

一六九、锅贴乳饼.....	(179)
一七〇、火夹煎乳饼.....	(180)
一七一、三鲜烩乳饼.....	(181)
一七二、太极乳饼.....	(181)
一七三、炸卷筒乳扇.....	(183)
一七四、炒乳扇丝.....	(184)

蔬菜花果类

一七五、油炆鲜笋.....	(185)
一七六、红烧板栗.....	(186)
一七七、荔枝菱角.....	(187)
一七八、鸡丝炒草芽.....	(188)
一七九、烩茭瓜丝.....	(189)
一八〇、椒盐白果.....	(190)
一八一、鸡茸金雀花.....	(190)
一八二、腊肉槐花尖.....	(191)
一八三、樱桃肉烧玉兰.....	(192)

一八四、菊花余圆子·····	(193)
一八五、三丁青豌豆·····	(194)
一八六、清蒸花菜·····	(194)
一八七、打挂菜头·····	(195)
一八八、鱼鳞茄子·····	(196)
一八九、酿小瓜·····	(197)
一九〇、五色冬瓜宴·····	(198)
一九一、蛋卷白菜·····	(199)
一九二、酥红豆·····	(200)
一九三、软炸玉麦·····	(201)

甜 菜 类

一九四、冰糖玛瑙燕窝·····	(203)
一九五、冰糖核桃仁·····	(204)
一九六、乳扇洗沙饺·····	(204)
一九七、高丽乳饼·····	(205)
一九八、麻仁鸽蛋·····	(206)
一九九、冰糖黄耳鸽蛋·····	(207)
二〇〇、酿宝珠梨·····	(207)
二〇一、什锦西瓜盅·····	(208)
二〇二、高丽香蕉·····	(209)

汤 菜 类

二〇三、白子燕菜·····	(211)
二〇四、大炖鹿筋·····	(212)
二〇五、清汤熊掌·····	(213)

二〇六、奶汤鲍鱼	(213)
二〇七、清汤凤筋	(214)
二〇八、三鲜汤	(215)
二〇九、五色紫菜汤	(216)
二一〇、鸡墩腰片汤	(216)

豆腐及其他菜类

二一一、罗汉豆腐	(218)
二一二、朱砂豆腐	(219)
二一三、鸡哈豆腐	(220)
二一四、含浆豆花	(221)
二一五、菜心鸡茸豆花	(222)
二一六、金雀花豆腐脑	(222)
二一七、砂锅豆腐	(223)
二一八、过桥米线	(224)
二一九、什锦火锅	(226)

家常菜类

二二〇、白片肉	(228)
二二一、琥珀蹄冻	(229)
二二二、五色冷拼	(229)
二二三、凉鸡	(230)
二二四、凉拌北风菌	(231)
二二五、韭黄鱿鱼丝	(232)
二二六、椒盐金线鱼	(233)
二二七、酸辣大头鱼	(234)
二二八、豆豉鱼	(235)

二二九、芹酥鲫鱼·····	(236)
二三〇、炒乌鱼丝·····	(237)
二三一、红烧鳊鱼·····	(238)
二三二、炒鳊鱼丝·····	(239)
二三三、宁葱焖鸡·····	(240)
二三四、公爆鸡丁·····	(241)
二三五、葱白鸡片·····	(242)
二三六、糍粑辣子剁鸡·····	(243)
二三七、青辣椒炒鸡肝·····	(243)
二三八、黄焖鸭·····	(244)
二三九、冬菜鸭子·····	(245)
二四〇、桂花蛋·····	(246)
二四一、云腿荷包蛋·····	(247)
二四二、清蒸肘子·····	(247)
二四三、千张肉·····	(248)
二四四、荷叶粉蒸肉·····	(249)
二四五、板栗烧肉·····	(250)
二四六、口袋肉·····	(251)
二四七、荸荠丸子·····	(252)
二四八、公爆肉片·····	(253)
二四九、豉头炒剁肉·····	(254)
二五〇、白果炖小肠·····	(255)
二五一、炒子肝·····	(255)
二五二、花生酱肉·····	(256)
二五三、大炖酥牛肉·····	(257)
二五四、粉蒸羊肉·····	(258)

二五五、红烧鸡撮·····	(259)
二五六、生煎鸡撮·····	(260)
二五七、白汁鸡撮·····	(261)
二五八、烩青头菌·····	(261)
二五九、爆炒牛肝菌·····	(262)
二六〇、水煎乳饼·····	(263)
二六一、火夹清蒸乳饼·····	(264)
二六二、酱鲜核桃·····	(265)
二六三、红烧茭瓜·····	(265)
二六四、糖醋藜蒿·····	(266)
二六五、酱爆苦刺花·····	(267)
二六六、鸡丝豌豆米·····	(268)
二六七、干兰蚕豆米·····	(269)
二六八、红烧茄子·····	(269)
二六九、酱爆蒜苔·····	(270)
二七〇、冰糖皂仁·····	(271)
二七一、冰糖豆粒泥·····	(272)
二七二、紫米八宝饭·····	(272)
二七三、清汤螺黄·····	(273)
二七四、三丝发菜汤·····	(274)
二七五、鸡血酸辣汤·····	(275)
二七六、荠菜猪肝汤·····	(276)
二七七、焦炸豆腐·····	(276)
二七八、小炒豆腐·····	(277)
二七九、菜火锅·····	(278)
二八〇、春卷·····	(279)